

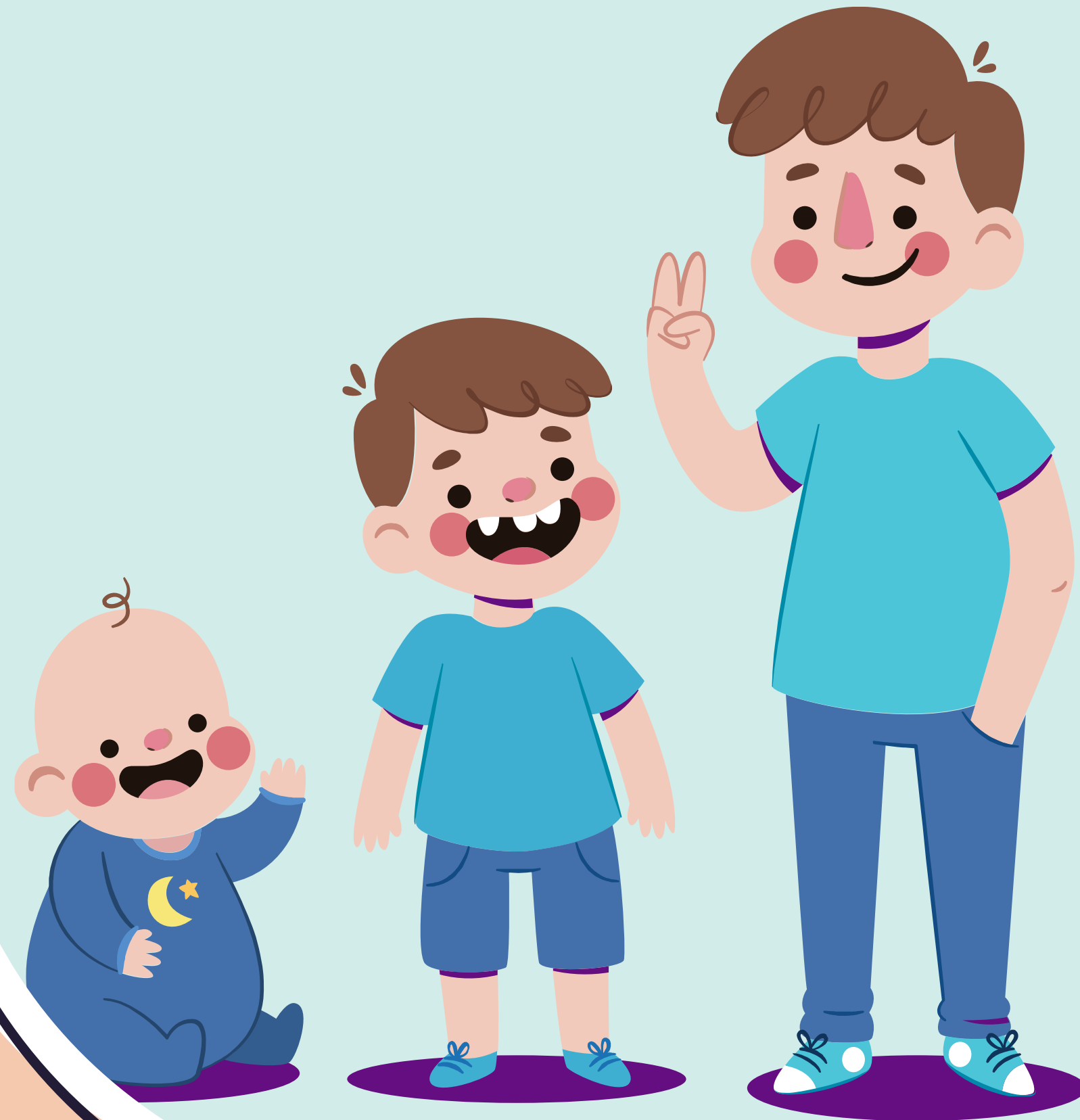
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน
การเจริญเติบโต

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ปัจจัยภายใน

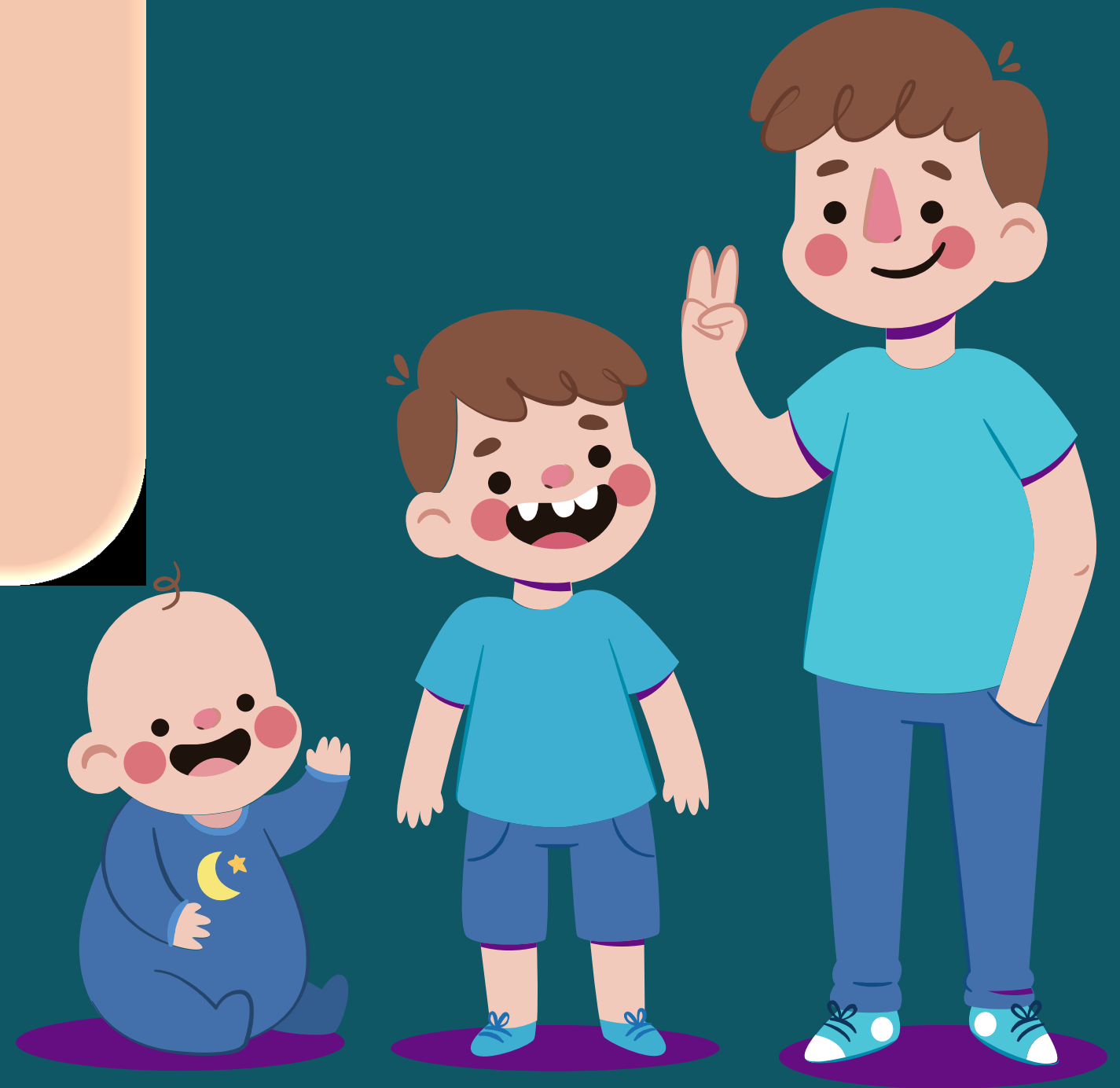
- พันธุกรรม
- พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ



ปัจจัยภายนอก

- การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัว
- สภาพแวดล้อมทางสังคม
- อาหารที่บริโภค
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
- การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโต



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
2. วิเคราะห์และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
กับเกณฑ์มาตรฐาน
3. คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของตนเองได้
4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมีจิตสาธารณะ

การเจริญเติบโต

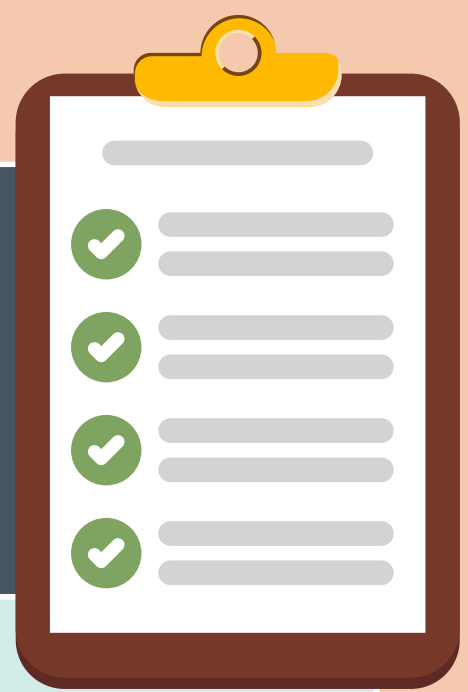
การเจริญเติบโต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางร่างกายที่มีความเกี่ยวข้องกับขนาด น้ำหนัก ส่วนสูง กระดูก กล้ามเนื้อ รูปร่าง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงของปริมาณ เช่น **ส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น** เป็นต้น



เราเติบโตขึ้นอย่างไร

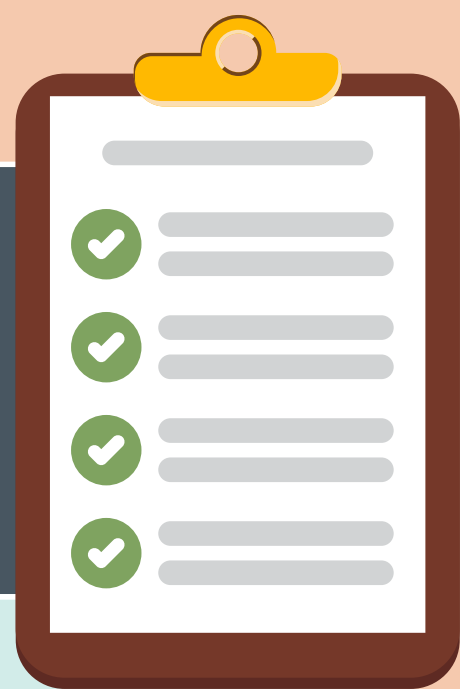


เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต



คือ ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิงเปรียบเทียบ
ข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงเพื่อ
แสดงให้เห็นถึงลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกาย
ของบุคคลในแต่ละช่วงวัย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต



รูปแบบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

แบบตัวเลข

แบบกราฟ

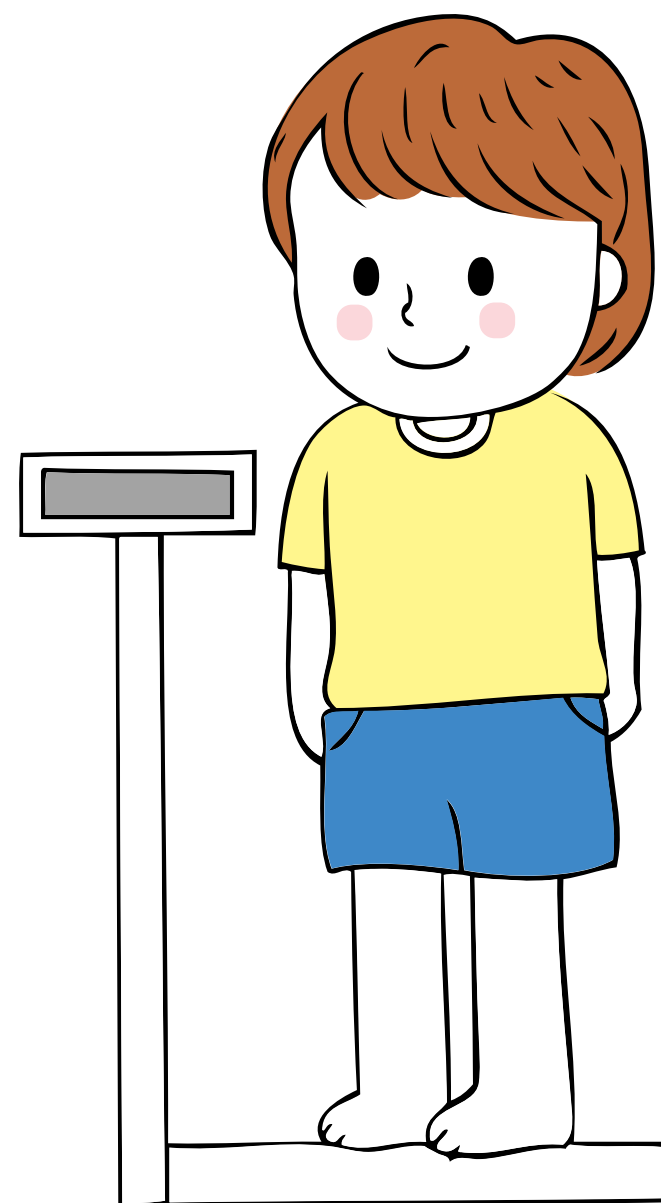
1) การประเมินน้ำหนัก
ตามเกณฑ์อายุ

2) การประเมินส่วนสูง
ตามเกณฑ์อายุ

3) การประเมินน้ำหนัก
ตามเกณฑ์ส่วนสูง

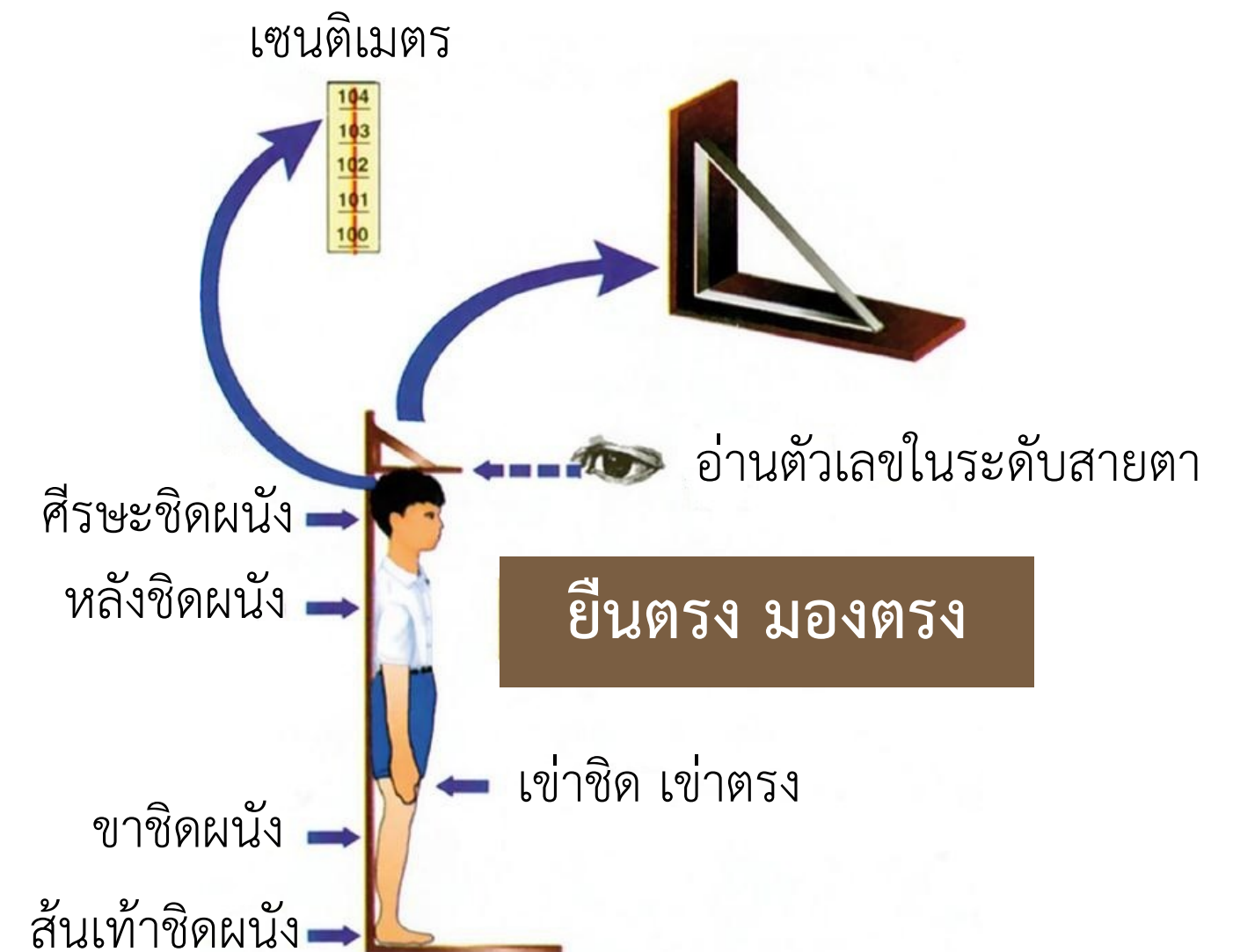
วิธีการชั่งน้ำหนัก

นักเรียนมีวิธีการ
ชั่งน้ำหนักอย่างไร
ให้ได้ค่าที่ถูกต้อง
แม่นยำ ?



วิธีการวัดส่วนสูง

นักเรียนจะวัดส่วนสูง
อย่างไร ให้ได้ค่าที่
ถูกต้องแม่นยำ ?





BMI

(BODY MASS INDEX)

ค่าดัชนีมวลกาย

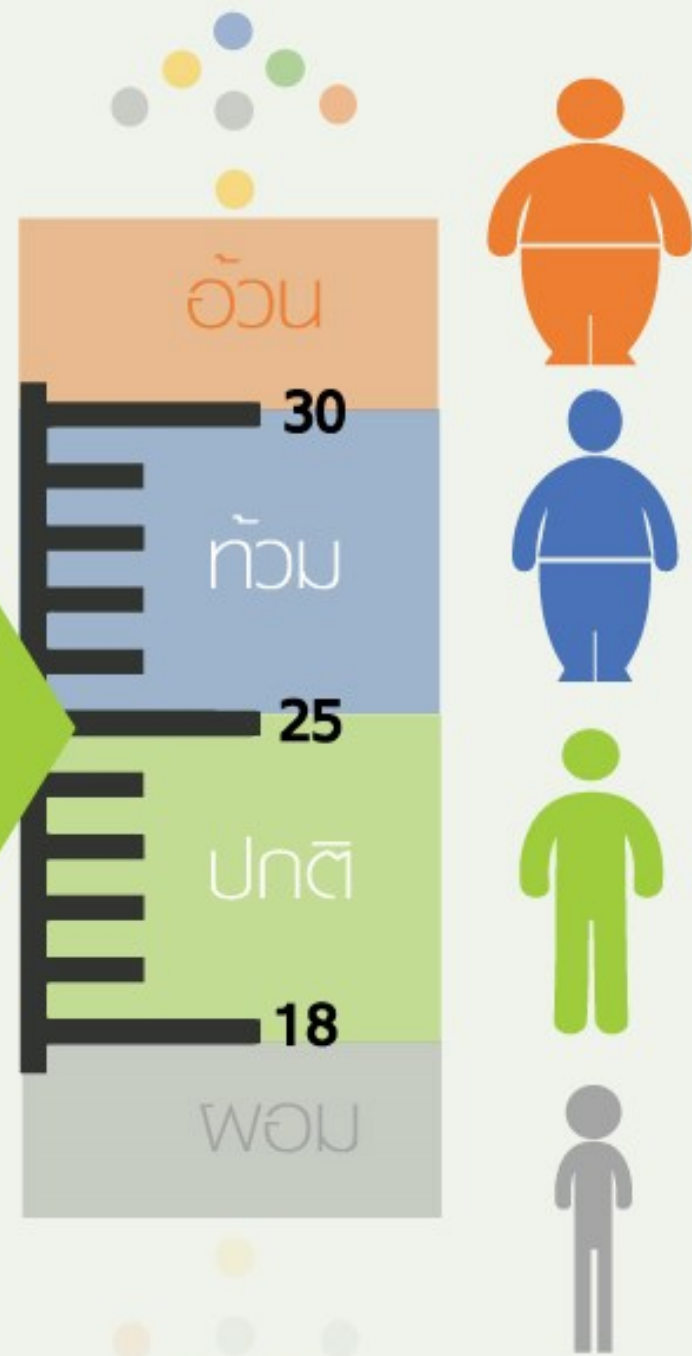
ค่าดัชนีมวลกายที่ใช้ชี้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว และส่วนสูง ซึ่งสามารถระบุได้ว่า ตอนนีรูปร่าง ของคนคนนั้นอยู่ในระดับใด ตั้งแต่อ้วนมาก ไปจนถึงผอมเกินไป



BMI & OBESITY

คุณอ้วนหรือยัง?

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (Kg.)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{m}^2)}$$



การคำนวณ
ค่าดัชนีมวลกาย

ตัวอย่าง

ด.ญ.อภิัญญา หลายชั้น สูง 155 ซม.

หนัก 58 กก. อยากทราบว่า

ด.ญ.อภิัญญา หลายชั้น มีค่าดัชนีมวลกายเท่าไร

$$\text{BMI} = \frac{58}{(1.55)^2}$$

หรือ

$$\text{BMI} = \frac{58}{1.55 \times 1.55} = 24.14$$

เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าคำนวณที่ได้	ความหมาย
น้อยกว่า 18.50	ผอม
18.50 – 22.99	ปกติ
23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน
25.00 – 29.99	อ้วน
มากกว่า 30.00	อ้วนผิดปกติ

ดัชนีมวลกาย (BODY MASS INDEX : BMI)

คือ อัตราส่วนระหว่าง

น้ำหนักตัวกับส่วนสูง

ซึ่งใช้ประเมินภาวะอ้วนและผอม





สรุปบทเรียน

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตเป็นสิ่งจำเป็น
ต้องมีการวิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตของ
เด็กในวัยรุ่นว่า**เหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐาน**
ที่ควรเป็นหรือไม่ เพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไข
ได้ทัน่วงที

การเจริญเติบโตที่**สมวัย**





ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ใบงานที่ 6

เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย



(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

ใบงานที่ 6

ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของตนเอง พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการดูแลตนเอง หากพบว่าค่าดัชนีมวลกายไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ฉันทมีส่วนสูง เซนติเมตร

น้ำหนัก กิโลกรัม

BMI

แสดงว่าฉันทมีน้ำหนักอยู่ในระดับ

วิธีการดูแลตนเอง (กรณีที่ค่าดัชนีมวลกายไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ)

.....

.....

เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าที่ได้	น้อยกว่า	18.50	แสดงว่า	ผอม
	ระหว่าง	18.50 - 22.99	แสดงว่า	ปกติ
	ระหว่าง	23.00 – 24.99	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
	ระหว่าง	25.00 – 29.99	แสดงว่า	อ้วน
	มากกว่า	30.00	แสดงว่า	อ้วนมากหรือ อ้วนอันตราย

เกณฑ์เปรียบเทียบ

สูตรการคำนวณ

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโต

(ดาวน์โฮลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)